ROYAL LONDON OPHTHALMIC HOSPITAL
B 23/22

Die

Pflege des Auges

in

Haus und Familie

von

Dr. Oskar Eversbusch,

o. ö. Professor der Augenheilkunde an der Universität zu Erlangen.

Vortrag, gehalten am 4. Mai 1893 im Vereinshause zu Nürnberg.

Wiesbaden.

Verlag von J. F. Bergmann.

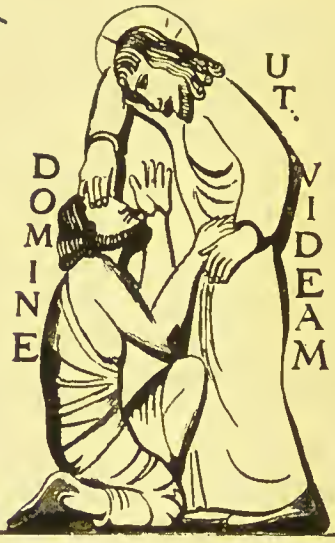
1893.

A 5.

B/C 2811015433
NO. 4137/H

Von demselben Verfasser, beziehungsweise unter dessen Mitwirkung erschienen im gleichen Verlage:

J.62
360



THE INSTITUTE
OF
OPHTHALMOLOGY
LONDON

EX LIBRIS

o. ö. Pr

Zeitscl

Profes
Profes
in Stut
Münch

OPHTHALMOLOGY HC EVERSBUSCH

Verlag von J. F. Bergmann, Wiesbaden.

Wie behütet man seine Kinder

vor

Tuberkulösen Drüsen- und Gelenkerkrankungen,

vor

Diphtherie und Gliederverkrümmungen?

Was kann man gegen die

Entstehung der Blutvergiftung, des Krebses und der Unterleibsbrüche thun?

Von **Dr. Karl Roser.**

Preis M. 1.—

Kurz und bündig, dabei klar und gemeinverständlich schildert Verfasser die Wege, auf denen die genannten Krankheiten sich Eingang in den menschlichen Organismus verschaffen. Meist sind es ganz kleine, anscheinend bedeutungslose Störungen und Defekte, die dem Krankheitsgift der Tuberkulose, der Eiterung und Diphtherie das Eindringen ermöglichen, und deren rechtzeitige Behandlung vor der Ansteckung schützt.

Frankfurter Zeitung.

Der Verfasser hat sein Schriftchen nach einem früher von ihm gehaltenen öffentlichen Vortrag ausgearbeitet. Er bietet nur allgemein Verständliches. In jedem der einzelnen Kapitel ist zuerst von den Ursachen der betreffenden Krankheit die Rede. Dann folgt eine sehr anschauliche und für die meisten Leser gewiß überraschende neue Darstellung der Verbreitungswege, wie sie die Tuberkulose, die Blutvergiftung und der Krebs einzuschlagen pflegen.

Hamburgischer Correspondent.

B/C 2811015433
NO.4137/H

Von demselben Verfasser, beziehungsweise unter dessen Mitwirkung erschienen im gleichen Verlage:

ROYAL LONDON
OPHTHALMIC
HOSPITAL

Die

Pflege des Auges

in

Haus und Familie

von

Dr Oskar Eversbusch,

o. ö. Professor der Augenheilkunde an der Universität zu Erlangen.

Vortrag, gehalten am 4. Mai 1893 im Vereinshause zu Nürnberg.

Wiesbaden.
Verlag von J. F. Bergmann.
1893.

Alle Rechte vorbehalten.

1678584

Vorbemerkung.

Die beifällige Aufnahme, welche der am 4. Mai d. J. im Nürnberger Vereinshause gehaltene Vortrag im Kreise zahlreicher verehrter Zuhörer fand, und der unmittelbar darnach mündlich und schriftlich von vielen Seiten an mich gerichtete Wunsch, denselben auch gedruckt zu besitzen, sind die Veranlassung zu dieser Veröffentlichung.

Die darin enthaltenen Bemerkungen machen nicht den Anspruch einer mit wissenschaftlichem Rüstzeuge ausgestatteten fachmännischen Arbeit.

Sie wollen vielmehr nur dem Gebildeten und dem Menschenfreunde die Hauptpunkte dieses für alle Lebens-Schichten und -Alter unseres lieben Vaterlandes ganz besonders wichtigen Teiles der öffentlichen Gesundheitspflege wiederholt an's Herz legen und da-

mit auch bei den mit äusseren Glücksgütern gesegneten Mitbürgern unserer engeren und weiteren Heimat den Sinn für gemeinnützige Unternehmungen und für die auf Hebung sittlicher und materieller Wohlfahrt abzielenden Bestrebungen unserer Gegenwart an ihrem bescheidenen Teile fördern und neu beleben.

Erlangen, im Mai 1893.

Der Verfasser.

Hochverehrte Damen, sehr geehrte Herren!

Von allen Sinnesorganen steht keines in so hoher Wertschätzung bei Alt und Jung, bei Hoch und Niedrig, bei Natur- und Kulturvölkern, als das Auge. Dichter behandeln es in allen Arten und auch der Mensch des täglichen Lebens spricht von ihm gern zur Kennzeichnung bestimmter Charaktereigenschaften seiner Mitmenschen.

Kein Körperleiden erfüllt uns so mit Sorge, als eine Erkrankung des Auges. Auch der sonst gegen eigenes Leid Hartherzige erkennt im Auge das kostbarste Kleinod, das er mit Angst hütet und pflegt. Durch die volkstümliche Wendung: „Hüte ihn, wie deinen Augapfel", wird den Sehwerkzeugen eine Bedeutung zuerkannt, wie sie höher und allgemeiner nicht gekennzeichnet werden kann.

Kein Wunder darum, dass die weitesten Schichten der Bevölkerung gerade demjenigen Teil der Gesundheitspflege, welcher die Erhaltung der Sehkraft anstrebt, das nachhaltigste Interesse entgegenbringen.

Alles, was sich mittel- oder unmittelbar um diese Frage dreht, ist der besten Aufnahme bei Hörern und Lesern sicher.

Auch die Staatsbehörden haben die Bedeutung, die gute Augen für die Gesamtheit besitzen, erkannt. In allen Teilen unseres Vaterlandes tritt man der Frage näher, was in dieser Beziehung zum Besten der Jugend durch Änderung des Schulplans geschehen könne. Hier, in der alten und um die Kulturentwicklung unseres grossen deutschen Vaterlandes so hochverdienten Noris hat dieses Bemühen einen unmittelbar greifbaren Erfolg erzielt. Die Erörterung der Frage, inwiefern die jetzt übliche Schreibweise sich nachteilig zu äussern vermag auf die Entwicklung von Kurzsichtigkeit und auf die Verkrümmungen der Wirbelsäule, hat zu belangreichen Versuchen zwischen Schief- und Steilschrift geführt.

In einer andern deutschen Stadt hat ein angesehener Schulmann eine durchgreifende Änderung des Lehrprogramms durchgeführt durch erhebliche Einschränkung der schriftlichen Hausarbeiten für die Schüler.

Aber täuschen wir uns nicht! Alles was abzielt auf Entlastung unserer Jugend in der Schule, ist dankbarst zu begrüssen; nicht minder die Verbesserungen der Unterrichtsmethoden und der Schulutensilien. Auch wird Keiner den segensreichen Einfluss von luft- und lichtreichen Schulgebäuden auf die Hintanhaltung der mit Recht gefürchteten Kurzsichtigkeit verkennen. Aber: wie kommt es, dass trotz alledem eine nennenswerte Abnahme dieses Übels auch in Städten, wo die Schulen die besten sanitären Einrichtungen zeigen, und auch in dem Giessener Reform-Gymnasium nicht zu

bemerken gewesen? Ferner, wirft der Kritiker ein: „Wie kommt es nur, dass zu Zeiten, wo die Beleuchtung bei den häuslichen Schularbeiten nur aus einer kümmerlich brennenden Lampe bestand, und wo auf die Erledigung des Schulpensums mindestens ebensoviel, wenn nicht mehr Zeit verwendet werden musste, wie jetzt, von einem auffälligeren Hervortreten der Kurzsichtigkeit und ihrer Folgezustände nichts zu bemerken war?“ Freilich lässt sich dem gegenüber sagen, dass die Zahl der Kurzsichtigen heute mit grösserer Sicherheit, in den kultivierten Staaten wenigstens, festgestellt werden kann, als damals, wo von statistischen Erhebungen in den Schulen nicht die Rede war, und wo bei der geringeren Kaufmöglichkeit nicht wenig Menschen herumgingen, die einer Brille für Kurzsichtige wohl bedürftig gewesen wären. Sei dem übrigens, wie ihm wolle: Man mag zugeben, dass auch in den vergangenen Zeiten die Kurzsichtigkeit weiter verbreitet war, als man aus der geringen Häufigkeit von Brillenträgern schliessen möchte. Thatsache ist und bleibt, dass in unseren Tagen, unter unseren Augen gleichsam, die Zahl der Kurzsichtigen in den Mittelschulen erheblich gestiegen ist.

Hiermit müssen wir uns abfinden und dem auch Rechnung tragen, wenn anders wir den Wunsch hegen, dass wirklich geholfen werde, wo noch zu helfen ist.

Und das ist möglich, freilich nicht allein durch Hilfe des Staates als solchem, auch nicht durch die Thätigkeit der Gemeinden als solcher, sondern in allererster Linie durch den Einzelnen, durch uns

selbst, durch hygienische Arbeit im eigenen Hause und in dem Kreise der Familie, in engerem und weiterem Sinne.

Ist es denn wirklich so wunderbar, dass in den Mittelschulen und in allerneuester Zeit sogar in den Volksschulen Kinder mit progressiver Kurzsichtigkeit schon bedenklichen Grades angetroffen werden? Ist die Entwicklung des Übels thatsächlich nur unserer verfehlten Unterrichtsmethode zuzurechnen? Ist denn wirklich die Wurzel eines der verbreitetsten Augenübel vorzugsweise in der Schule zu suchen oder lassen sich nicht vielmehr dessen Keime schon bis in die Kinderstube verfolgen?

Es ist ja zweifellos, dass der heutige Mensch, auch in jüngeren Jahren, quantitativ die Augen viel mehr zur Nahearbeit heranzieht, als unsere Eltern und Grosseltern es thun mussten. Das bringt die höhere Kultur und der gesteigerte Wettbewerb im täglichen Leben mit sich. Aber trotzdem würden diese erhöhten Anforderungen ohne bedenkliche Schädigung des Gesamtkörpers und insbesondere der Augen geleistet werden können, wenn wir mit unseren Kindern zweckmässiger verfahren wollten in der häuslichen Erziehung des Körpers und Geistes, insbesondere, wenn wir in der Berufswahl uns lediglich und allein leiten liessen von dem Gesichtspunkte, unseren Nachkommen nur die Berufsarbeit zuzuweisen, wozu sie leiblich und geistig am besten geeignet erscheinen.

Gerade in diesem Punkte verfehlen sich alle Stände gleichmässig und geben damit selbst, ohne es zu wissen, die Hauptveranlassung zu allerhand Übeln der Kinder und insbesondere auch zu der zunehmenden Kurzsichtigkeit dadurch, dass viele unserer Kinder den langjährigen Entwickelungsgang der Mittelschule durchlaufen müssen, die infolge unzulänglicher Körperkräfte oder wegen geringerer geistiger Begabung besser davon ausgeschlossen geblieben wären.

Wir vergessen eben, was für Anforderungen schon ohnedies an das Auge gestellt werden. Vom ersten Erwachen bis zur Nachtruhe ist es, gleich der Triebmaschine des Körpers, dem Herzen, in ununterbrochener Thätigkeit. Eine photographische Momentaufnahme eines Bildes der Aussenwelt folgt der anderen. Eine Drahtnachricht vom Auge zum Gehirn jagt die andere und erhält auch in dem Centralorgan des Nervensystems einen ununterbrochenen und rastlosen Wechsel der Funktion.

Ja, wenn nun in der Centralwerkstätte des menschlichen Geistes von vornherein Alles schon in bester Ordnung und in gleichmässigem Geleise wäre?

Aber alle Tage kommen im kindlichen Gehirn neue Bahnen, neue Kreuzungen hinzu und trotzdem muss der Betrieb, sich infolgedessen ebenfalls immer und immer mehr entwickelnd und mit grösseren Ansprüchen verknüpft an das Betriebsmaterial, an die Ernährung, weitergehen.

Wechsel von Ruhe und Arbeitsleistung verbürgen am sichersten die Erhaltung von körper-

licher und geistiger Energie; aber nur in regelrechter Verteilung, und wenn das Mafs der Anforderungen sich in den Grenzen der natürlichen Leistungsfähigkeit des Einzelwesens bewegt.

Gönnen wir also dem kindlichen Verstand die Ruhe, die er braucht. Überhasten wir nicht in falschem Ehrgeize, mit unseren Kindern immer an den Spitzen der Schulklassen zu glänzen, ihre Ausbildung auf Kosten der allgemeinen Gesundheit und der des Auges. Grämen wir uns nicht, wenn die Mittelschule statt mit 16 oder 17 Jahren, erst mit 19 und 20 Jahren erledigt wird. Hüten wir uns vor falschen und Gewaltmafsregeln, wenn der Knabe einmal „repetieren“ muss.

„Wenn die Natur verabscheut, spricht sie es laut aus.“ Nicht ohne Grund steht in den Leseproben der Augenärzte obenan dies Denkwort des Dichters.

Und vor Allem seien wir, zumal in den sogenannten besseren Kreisen, weniger kurzsichtig in der Berufswahl.

Auch in unserer hart kämpfenden Zeit hat der Spruch vom goldenen Boden des Handwerks seine Berechtigung. Männer wie Kramer-Klett und Krupp, um nur der jüngsten Vergangenheit zu gedenken, sind leuchtende Beispiele dafür.

Die schwielige Hand des Arbeiters darf in dem Entwicklungsmechanismus der von sittlichen und geistigen Idealen getragenen Staaten eben so wenig fehlen, als die stille Thätigkeit des Gelehrten, als das seelsorgerische Wort des Predigers, die strenge Zucht des

Erziehers, die hilfreiche Hand des Arztes und des Rechtsbeistandes.

Weniger Gelehrtenschulen; mehr Bildungsstätten für das bürgerlich praktische Leben; Achtung vor aller Arbeit; mehr stillwirkende und selbstlose Menschenfreundlichkeit! Nur durch diese Mittel kommen wir über die Krisis, die in allen Kulturstaaten so schwierige Zeitläufte herbeigeführt hat, hinweg.

Eine Ueberbürdung ist in unseren Mittelschulen vorhanden; aber sie ist nicht thatsächlich, sondern in den allermeisten Fällen nur scheinbar, veranlasst durch den Andrang von Knaben und Jünglingen, die mit unzureichender Verfassung von Körper und Geist, oder von beiden zusammen, in diese Bildungsanstalten eintreten und ihre Unzulänglichkeit gegenüber den sich von Jahr zu Jahr steigernden Unterrichtsaufgaben bezahlen müssen mit progressiver Kurzsichtigkeit, wenn nicht noch ausserdem mit Entwickelung einer Neurasthenie, die in ihrem ganzen Umfange oft erst im späteren Leben bedenklich hervortritt.

Noch greller muss sich naturgemäfs da der üble Einfluss des Missgriffs in der Schulwahl für Auge und Hirn geltend machen, wenn er gepaart einhergeht mit einer unzweckmäfsigen Lebensweise im Hause selbst. Es liegt eigentlich auch nicht der leiseste Beweggrund vor, z. B. den älteren Schülern der Gymnasien und Realschulen das Tabakrauchen zu gestatten. Es mag ja sein, dass der heutige Mensch dieses Reizmittels nicht ganz entraten kann. Aber für den im Wachstum begriffenen Körper und ins-

besondere auch für die Leistungsfähigkeit der Augen in diesem Lebensalter ist der Tabakgenuss geradezu schädlich. Er hält, wie aus vergleichenden Erhebungen in englischen Schulen hervorgeht, die regelrechte Entwicklung des Körpers auf, zumal, wenn schon an sich eine Art Deficit bei ihm vorhanden ist in Gestalt träger Verdauung, schlechter Appetitverhältnisse u. s. w.

Um nichts besser ist es mit der angeblichen Notwendigkeit des Biergenusses bestellt, der in falscher Anwendung eines berühmten Ausspruchs unseres hehren Alt-Reichskanzlers nach und nach auch den Kindern fast aller Schichten der Stadtbevölkerung so zu eigen geworden ist, dass ein Mittags- oder Abendbrod ohne diese Zuthat schier zu den Ausnahmen gehört. Es wäre zu weit gegangen, wollte man es als Genussmittel vollkommen verbieten. Immerhin ist es, gleich dem Tabak, dem wachsenden Körper nicht förderlich und beides zusammen insbesondere dem Auge schädlich. Damit soll nicht der Biergenuss im Knabenalter überhaupt, wenigstens der gelegentliche Gebrauch desselben als Ausnahme, wie auf Ausflügen u. s. w., verfehmt werden; nur gegen das gewohnheitsmäfsige Biertrinken der Kinder richten sich meine Bedenken. Das Bier darf nicht ein unumgänglicher Bestandteil der Mahlzeiten, zumal nicht des Mittagstisches, als der Hauptmahlzeit des Tages, werden.

Auch die richtige Auswahl der eigentlichen Nahrungsmittel übt einen vorteilhaften Einfluss auf das Sehorgan. So fehlerhaft der einseitige Genuss von Vegetabilien ist, so wenig tauglich ist wiederum, zu-

mal für das Entwicklungsalter, die übertriebene Bevorzugung der animalischen Kost. Der in meiner Heimat gern gebrauchte Satz:

„Fleisch watt, Gemüse satt“
(Fleisch mäfsig, Gemüse reichlich)

trifft im Allgemeinen das Richtige; freilich mit dem Zusatz, dass bei dem Städter und dem in harter Arbeit angestrengten industriellen Arbeiter das Erstere in stärkerem Mafse in der Kostration vorhanden sein muss, als bei der ländlichen Bevölkerung, die während eines grossen Teils des Jahres im Freien thätig ist. Dass auch den weniger Bemittelten die Beschaffung der erforderlichen Nahrungsmittel in wohlfeilerer Art möglich ist, wurde auch wissenschaftlich festgestellt und noch vor kurzem in einer kleinen sehr lesenswerten Schrift des Volkswirts Fritz Kalle an gut gewählten Beispielen dargethan.

Halten wir uns also an eine einfache, vor allem reizlose Kost. Vermeiden wir ungenügende, aber auch zu reichliche, Blutandrang zum Kopfe veranlassende Mahlzeiten. So wird auch die Zahl der Kurzsichtigen, als auch der mehr im späteren Lebensalter hervortretenden, auf Entartung der Gefässe beruhenden Erkrankungen des Auges allmählich wieder geringer werden.

Grade die richtige Ernährung ist z. B. auch von grundsätzlicher Bedeutung bei der Ausheilung der leider heutzutage in Stadt und Land weit verbreiteten scrophulösen und tuberkulösen Erkrankungen des Auges,

wie andererseits das Vorkommen von Parasiten im menschlichen Auge beweist, wie wichtig auch ist die sorgliche Reinigung der Lebensmittel und die Art der Zubereitung.

Auch die Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden der Witterung erscheint uns Augenärzten sehr belangreich, da wir so überoft beobachten können, dass einem Augenkatarrh vorausgeht ein solcher der Nase und des Rachens. Es ist erfreulich zu sehen, wie aller Orten das Verständnis gerade für diesen Teil der Individual-Hygiene Bethätigung findet durch Gründung von öffentlichen Bädern, die auch dem Unbemittelten zugänglich gemacht sind, durch eifrige Pflege der gymnastischen Spiele und Uebungen, wie sie im stammverwandten England so ausgedehnte Verbreitung besitzen; nicht minder durch die Einrichtung von Wohnstätten unter vollster Berücksichtigung der Erfahrungen der Bau-Hygiene, endlich durch die Zuführung eines gesunden Wassers, das vermöge seines niedrigen Preises auch den arbeitenden Klassen die sorgfältige Reinhaltung der Wohnungen nicht minder, wie die Stählung des Körpers ermöglicht.

Doch auch vor dem Zuviel muss gewarnt werden. So empfehlen sich die hochtemperirten Bäder, wie sie in Japan volkstümlich sind und jüngst von angesehener Seite auch für uns empfohlen wurden, wenigstens nicht für zartentwickelte Menschen, wie das in den letzten Jahren häufiger beobachtete Vorkommen von Blutungen ins Augen-Innere nach dem Gebrauche zu heisser Luft- und Dampfbäder beweist. Eben die

gleiche Vorsicht dürfte am Platze sein bei Herzleiden und auch bei den sogenannten nervösen Herzaufregungen.

Ein wunder Punkt ist leider die Bekleidungsfrage. Es wurde schon früher von angesehener Seite hervorgehoben, wie nachteilig die Einengung des Halses durch zu enge Kragen auf die Augen wirkt, wie dieser Unsitte, zum Teil wenigstens, infolge des behinderten Abflusses des Blutes von Gehirn und Auge zum Herzen hin, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zuzurechnen ist. In dieser Hinsicht kann auch nicht genug gewarnt werden vor dem Tragen von Schnürleibern und -Riemen, die dieselbe Wirkung ausüben. Auch unsere heutige Fussbekleidung ist nur zu geeignet, Verschiebungen der Blut-Cirkulation zum Schädel hin zu bewirken, wie die häufige Klage über kalte Füsse beweist. Der Einwand, dass die klimatischen Verhältnisse die eng anschliessenden, zudem in der Regel noch durch sogenannte Gummizüge straff gespannten Halbstiefel notwendig machen, ist nichtig, da im Gegenteil, bei genügendem Zutritt von Luft, wie es der halb offene Lederschuh gestattet, die Füsse sich viel leichter genügend warm halten lassen und befreit bleiben von dem so lästigen Uebel krankhafter Schweissentwicklung. Diese letztere ist hier wiederum öfters verbunden mit sogenannter Hartleibigkeit, die nun wieder ihrerseits Veranlassung geben kann zu Blutandrang zu den Augen, der namentlich bei älteren Leuten, deren Gefässe ihre Elasticität mehr oder weniger eingebüsst haben und ebenso auch bei jungen, in der Entwicklung begriffenen

zarten Menschen das Auftreten von Blutungen ins Auge begünstigen kann.

Auch noch in anderer Weise kann sich die fehlerhafte Bekleidung rächen. Es ist nicht zufällig, dass gerade beim zarten Geschlecht die Magenkrämpfe eine so häufige Erscheinung sind, und es ist uns oft begegnet, dass gewisse Ermüdungs-Symptome der Augen gleichzeitig mit den Magenstörungen wichen nach Durchführung einer die lebenswichtigen Organe der Verdauung nicht mehr beengenden Kleidung.

Wenn ich endlich noch bemerke, dass in allerdings glücklicher Weise seltenen Fällen das Magenleiden kompliziert werden kann durch eine heftige Blutung und dass darnach mehrfach gänzliche Erblindungen beobachtet wurden, so dürfte die grosse Bedeutung dieses Teils der Prophylaxe hinlänglich begründet erscheinen.

Wenden wir uns zur Arbeit des Menschen, so wurde schon einleitend hingewiesen auf die Wichtigkeit von richtigem Wechsel in Ruhe und Thätigkeit.

Wir verzetteln heutzutage ungewöhnlich viel geistige Kraft an der sogenannten Tages-Litteratur. Wir dürfen uns darum nicht wundern, dass die Spannkraft für unsere eigentliche Berufsthätigkeit dadurch um so mehr vermindert wird, als unsere Zeitungen fast alltäglich Nachrichten bringen, die den einen Leser nach dieser, den anderen nach jener Richtung hin mit pessimistischen Eindrücken erfüllen, die die Freude am irdischen Wirken beeinträchtigen und bei nervös ver-

anlagten Lesern die Entwicklung unserer Zeitkrankheit, der Neurasthenie, gefährlich begünstigen.

Auch in der sogenannten schönen Litteratur hat sich in den letzten Jahrzehnten dieser fatale Zug bemerkbar gemacht, um, wenn nicht die Anzeichen trügen, einer gesunden Gegenbewegung allmählich wieder das Feld zu räumen.

Der damit unvermeidlich verbundene übermässige Gebrauch von Gehirn und Auge zugleich äussert sich um so ernster, wenn dabei, wie es bei den „interessanten“ Lesestoffen geschieht, stundenlang ohne eine Unterbrechung gelesen wird, sehr häufig ausserdem bei gänzlich ungenügender Tagesbeleuchtung, im sogenannten Dämmerlichte, und wenn ausserdem das Auge des Lesegierigen nicht normal gebaut und entweder durch keine Brille oder doch unzweckmässig korrigiert ist.

Hierbei müssen wir wieder erinnern an eine schlechte Gewohnheit, die auch in den sogenannten gebildeten Klassen, zwar nicht in der Allgemeinheit wie früher, aber doch noch öfters angetroffen wird. Ich meine die Wahl eines Augenglases nach eigenem Gutdünken oder durch einen Brillenmacher. Ohne diesem von uns völlig geschätzten Berufsstande irgendwie zu nahe treten zu wollen, muss doch im Interesse des Publikums immer und immer wieder betont werden, dass die richtige Verordnung einer Brille durchaus nicht eine so schablonenhafte Sache ist, wie es der Laie nach dem Hergange einer sogenannten „Sehprüfung“ anzunehmen geneigt sein möchte. Grade das Kapitel der Fehler der Re-

fraktion und Accommodation, womit wir die Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit begreifen, bringt alle Tage neue Aufschlüsse, die uns beweisen, dass es weit gefehlt ist, wenn man den sogenannten Brechungs-Fehler des menschlichen Auges nach rein physikalisch-optischen Gesichtspunkten beurteilt. Auch die Untersuchung mit dem Augenspiegel, wie sie von geschäftskundigen Brillenfabrikanten bei den Sehprüfungen geübt wird, kann nicht als Gewähr für die richtige Beurteilung der Sachlage im einzelnen Falle angesehen werden. Auch der Gebrauch des Augenspiegels ist keine rein physikalische Thätigkeit, zu der etwa nur systematische Uebung gehört. Durch das Zusammenwirken von Männern der Theorie wie Helmholtz und Donders mit Männern der Praxis wie Arlt und A. v. Gräfe, hat sich jene Vertiefung der wissenschaftlichen Grundlagen ausgebildet, auf denen die heutige Augenheilkunde beruht und deren Bewältigung die ganze Kraft eines Mannes in Anspruch nimmt, so dass die Erkrankungen und Veränderungen des Sehorgans folgerichtig schon seit einem Vierteljahrhundert an allen Hochschulen von dem Lehrprogramm der Chirurgie abgezweigt, in ein eigenes und den übrigen Hauptdisciplinen der Heilkunde gleichberechtigtes Lehrfach eingegliedert wurden.

Andererseits kann auch die irrtümliche Verordnung einer Brille sehr nachteilig wirken, indem bei Vorhandensein eines noch schlummernden ernsten und tieferliegenden Augenleidens dadurch gar nicht so selten der Zeitpunkt, zu welchem vielleicht noch eine

Hemmung der Krankheit möglich gewesen wäre, *verabsäumt* wird.

Wenn die Bedeutung dieser Dinge in ihrer ganzen Tragweite bekannt ist, wird auch mancher *pädagogische* Missgriff in Zukunft verhütet bleiben.

Ich meine die unrichtige Beurteilung, der die mit Uebersichtigkeit (allein oder auch nicht selten mit Schwachsichtigkeit gepaart) behafteten Kinder zur Zeit der ersten Schuljahre ausgesetzt sind, und die auch die Charakter-Entwicklung des Kindes in Folge der fortgesetzten Schelte, die es wegen seiner vermeintlichen Geistesträgheit über sich ergehen lassen muss, in bedenkliche Bahnen leiten kann.

Auch würden wir es als einen wichtigen Fortschritt begrüssen, wenn die Ueberzeugung allgemein würde, dass die Brille, und nicht selten eben *nur die Brille als solche* ein wirkliches Heilmittel für die Augen ist, dem bei sachverständigem Gebrauch, *und wenn anders auch die eigentlich-ärztlichen Verordnungen richtig befolgt werden*, in zahllosen Fällen das Stehenbleiben der Kurzsichtigkeit, die Erhaltung einer guten Sehkraft und die Verhütung von allerhand Augenübeln der späteren Lebensjahre zu danken ist.

Noch besser freilich wäre, wenn wir die Brechungsfehler, zumal die Kurzsichtigkeit, *ganz* aus der Welt schaffen könnten.

Es liegt schon ein grosses Stück Wahrheit in der scherzhaften Mahnung, dass ein Kurzsichtiger womöglich zur Lebensgefährtin sich ein weibliches Wesen

wählen soll, das normal oder mässig übersichtig sei. Denn thatsächlich spielt die Frage der Vererbung auch in die Bauart und in die Erkrankungen des Auges ganz bedeutsam hinein; wenn wir auch noch keine unanfechtbare Erklärung dafür besitzen, warum in blutsverwandten Ehen die sogenannte mit Schwachsichtigkeit ernsteren Grades komplizierte Pigment-Entartung der Netzhaut so oft vorkommt; oder warum in bestimmten Familien und Raçen grauer oder grüner Staar in auffälliger Häufigkeit in den verschiedenen Generationen anzutreffen sind.

Umsomehr haben wir Veranlassung, das kindliche Auge von allen Schädlichkeiten fern zu halten, die unter der Mitwirkung von sogenannten erblich disponierenden Momenten die Entstehung von allerhand Augenübeln begünstigen.

Dahin rechnen wir auch die mehrerwähnte Kurzsichtigkeit. Ihre Bekämpfung kann und muss schon in der Kinderstube beginnen, ja schon mit dem Kinderspielzeug und dem beliebtesten unter ihnen, mit dem Bilderbuche. Nur grosse Typen, grosse Formen und Gestalten dürfen dem kindlichen Auge entgegen treten, so wie wir sie finden in unseren älteren Bilderbüchern; nicht aber die in unseren Tagen so überoft auf dem Weihnachtstisch zu findende Art, die alles das in sich zeigt, was wir für schädlich halten müssen für die Entwicklung von Geist und Auge: gekünstelte Sprache, gezierte Auffassung in der bildlichen Darstellung; dazu die detaillierte Strichgebung in den kleinen Bildern; und zumeist auch noch ein zu kleiner Druck auf auch nicht immer gutem Papiere.

Auch im Spielzeuge, von der Kinderrassel bis zur Puppenstubeneinrichtung, dürfen wir uns wieder an die Vorbilder der einfacheren Zeit anlehnen, wenn anders wir während der Erholung den Kindern die so überaus nötige Ausspannung des Auges sichern wollen.

Vor allem aber sollten wir unterlassen, die Kleinen schon vor dem wirklichen Schulbeginn zu behelligen mit der Erklärung von Buchstaben und Zahlen. Das 6. Lebensjahr ist für das heutige Kulturkind ohnehin schon als ein sehr früher Anfangspunkt des methodischen Unterrichts zu bezeichnen.

Noch wichtiger gestaltet sich die vorbeugende Thätigkeit von Vater und Mutter für das Alter von 6—18—20 Jahren.

Dürfen wir überrascht sein, dass unsere Kinder, die von da ab einen erheblichen Teil des Tages in geschlossenen, zumeist, wenn nicht überfüllten, so doch bis zur Grenze des Zulässigen gefüllten Raumes zubringen, nach und nach anfangen blasser zu werden, über Augen- und Kopfschmerzen klagen, in der Frühe nicht genügend ausgeruht sind; wenn wir sehen, wie neben unzweckmässiger Ernährung auch noch der Lufthunger hinzutritt?

Wie schlecht ist es in dieser Hinsicht auch jetzt noch bei den Meisten von uns bestellt? Man betrete mal, aus der frischen freien Luft kommend, eins unserer Schlafzimmer zu Tagesanbruch! Aengstliche Muttersorge hinderte den Zutritt der so gefürchteten Nachtluft: höchstens ein bischen Ventilation durch Offenstehenlassen der Kaminthüre; vielleicht auch die Thüre

zum Nachbarzimmer offen! In dieser Atmosphäre verbringt das Schulkind ein volles Drittel der Tageszeit. Wo sollen da rotwangige Gesichter herkommen? Woher die Elastizität von Körper und Geist, die doch so notwendig sind, um den heranwachsenden jungen Baum zu gedeihlicher Entwicklung zu bringen?

Also: ein gesundes Auge verlangt, wie kein anderes Sinnesorgan, Gesundheit des ganzen Körpers, und damit auch zur Nachtzeit ausreichenden Zutritt von frischer unverdorbener Luft, die auch in den Industriestädten in den Stunden, wo zum grössten Teil der Hände und Maschinen Arbeit ausruht, immer noch besser ist, als am hellen lichten Tage. Drum die Fenster auf! und zwar zu allen Jahreszeiten! wenn möglich, wie im Sommer, im Schlafzimmer selbst; in den kälteren Monaten wenigstens im Nachbarzimmer! Unter dieser Voraussetzung wird auch Niemand etwas einzuwenden haben gegen eine mässige Durchwärmung des Kinderschlafzimmers gegen den Abend zu.

Ferner wähle man, wenn möglich, die Schlafzimmer gegen die Sonnenseite, die nicht mit Unrecht als die gesunde Seite des Hauses angesehen wird Ist das nicht möglich, so ist jedenfalls dafür zu sorgen, dass die Augen der kleinen Schläfer von grellen Lichtstrahlen unbelästigt bleiben, indem die Betten, z. B. bei Ostlage des Schlafraumes, mit dem Kopfende vom Licht abgekehrt gestellt werden.

In der Frühe: eine gründliche Waschung und Reinigung des ganzen Körpers mit sogenanntem ab-

geschreckten Wasser und nachfolgende leichte Abreibung ist das beste Mittel gegen die Neigung zu Nasen- und Rachenkatarrhen; nicht zu vergessen auch die sorgliche Reinigung der Zähne, deren Erkrankungen indirekt (infolge ungenügender Ausnützung der Speisen) Erkrankungen des Sehorgans öfters nach sich ziehen können.

Nach der Vormittagsschule warte man nicht zu lange mit dem Mittagsbrot, damit noch eine kleine Erholungspause dem Nachmittagsunterricht vorausgehen kann. Die Neigung zum Mittagschlaf, mit der fast alle Menschen zu kämpfen haben, ist ein Beweis, dass Körper und Geist einer kleinen Ausspannung bedürfen, um mit neuen Kräften das Tageswerk fortsetzen zu können; das Zufallen der Augenlider, das erste Symptom der Abspannung, ein äusserliches Anzeichen, dass neben dem Gehirn auch das Sehorgan angestrengt war.

Vor Erledigung der Schularbeiten finde tagtäglich ohne Rücksicht auf die Beschaffenheit der Witterung ein $^3/_4$—1 stündiger Spaziergang statt. Er fördert den allgemeinen Stoffwechsel des Körpers, regt insbesondere an die Thätigkeit von Herz, Lungen und Muskulatur und lässt andererseits die in den vorausgegangenen Tagesstunden mehr oder weniger angestrengten Muskeln des Auges sich stärken zu neuer Arbeit. Besonders empfehlenswert ist dabei, wenn die Augen der kleinen Spaziergänger gerichtet gehalten werden auf Gegenstände, die möglichst weit entfernt sind, was am leichtesten in der freien Ebene

zu erreichen ist, deren Horizont das beste Betrachtungsobjekt abgibt, um den beim Seheakt nach der Netzhaut am meisten beteiligten sogenannten Accommodationsmuskel des Auges ausruhen zu lassen.

Nun folge ein kleiner und leicht verdaulicher Imbiss von Milch, Cacao und gutem Obst, wenn es die Jahreszeit möglich macht. Alsdann die Erledigung der Schulaufgaben, am besten an einem Stehpult, wobei der Oberkörper weniger Neigung hat, in vornüber gebeugte Haltung zu geraten, als wenn ein Tisch benutzt wird. Auch eine sogenannte Hausschulbank ist für die kleineren Kinder gleich empfehlenswert, zumal, wenn sie mit einer Stütze versehen ist, die den Körper in entsprechende Entfernung von der Lese- oder Schreibearbeit abhält. Ungemein wichtig ist dabei, dass Pult und Bank richtig stehen, d. h. dass sie so gestellt werden, dass dem Arbeitenden das Licht von der linken Seite auf die Arbeit fällt; noch zweckmässiger, wenn dasselbe von oben und etwas vom Rücken herkommt.

Von den verschiedenen künstlichen Beleuchtungsarten kommt für das Haus zur Zeit im Allgemeinen nur Gas und Petroleum in Betracht. Von ihnen verdient ersteres den Vorzug, wenn eine Sicherheit bezüglich gleichmässiger Beschaffenheit geboten ist. Selbstredend sind offene Flammen wegen des Flackerns zu verwerfen und einzig Rundbrenner mit Cylinder und Milchglasglocke zulässig.

Das in neuerer Zeit so sehr in Aufnahme gekommene Auer'sche Gasglühlicht bedeutet einen ent-

schiedenen Fortschritt hinsichtlich der Steigerung der Lichtintensität. Jedoch hat es, meiner Überzeugung nach, noch nicht den gewünschten Grad von Vollkommenheit erreicht, um es als Schul-Arbeitslampe ersten Ranges zu empfehlen. Neben der Zerbrechlichkeit des Lichtstrumpfes, die wohl zu beheben sein dürfte, ist die grünliche Beschaffenheit des Lichtes zu bemängeln, die auf die Dauer das Auge beunruhigt.

Auch die elektrische Beleuchtung ist noch nicht zu dem Grade der Vollkommenheit gediehen, dass sie dem kindlichen Auge als Ersatz für die künstlichen bisherigen Beleuchtungsarten dargeboten werden könnte.

Gerade bei der künstlichen Beleuchtung ist übrigens für das heranwachsende Auge genaue Begrenzung der Benützungszeit dringlichst geboten.

Nach längstens $^3/_4$stündiger Arbeit am Schreib- oder Lesepult müsste eine $^1/_4$stündige Unterbrechung folgen, die, wenn andererseits das Schulpensum es nicht erlaubt, wenigstens nicht mit Schreiben oder Lesen, sondern im Umhergehen mit Memorieren verbracht werde. Auch eine regelmässige Abwechslung zwischen Lese- und Schreibarbeit in der Art, dass in den ersten $^3/_4$ Stunden gelesen, in den zweiten geschrieben, in den dritten wieder gelesen wird u. s. w., ist ein zweckmässiges Auskunftsmittel, um die bei angestrengter Schularbeit stattfindende Belastung des Sehorgans thunlichst zu verringern.

Wenn irgend möglich, sollen nach der Abendmahlzeit, die auch wieder im Interesse einer er-

quickenden Nachtruhe nur aus leicht verdaulichen Speisen, wie Brot, Milch, weichen Eiern, oder etwas kaltem Aufschnitt bestehen darf, keine Schularbeiten mehr angefertigt werden. Eine halbe bis $^3/_4$ Stunden darnach ist es Zeit, zu Bett zu gehen. Eine gelinde Waschung des ganzen Körpers mit lauem Wasser begünstigt bald den von den jungen Staatsbürgern durch des Tages Anstrengung wohlverdienten Schlaf. Federbetten sind als Unterlage verwerflich.

An freien Nachmittagen ist die Pflege der Leibesübungen am Platz. Auch den Mädchen ist das nur förderlich. Die bekannten Bücher von Angerstein und Schreber dienen als Anhaltspunkt, in welcher Weise die gymnastischen Exercitien auch in den vier Wänden des Hauses betrieben werden können

Sorgen wir auch für eine Neukräftigung des weiblichen Geschlechtes, das für eine gedeihliche Entwicklung unserer Kinder schon von allem Anfang an der allerwichtigste Faktor ist.

Vermeiden wir darum Alles, was eine Schwächung des Sehorgans bei den jungen Mädchen erzeugen kann.

So sollten wir nur den wirklich musikalisch Veranlagten unter ihnen einen Klavierunterricht erteilen lassen. Es ist diese Begrenzung umsomehr angezeigt, als gerade die Noten mit ihren kleinen Vorzeichen schwerer zu erkennen sind, zumal in den Ausgaben, die vermöge ihres billigen Preises sich vielfach heutzutage den Kaufmarkt erobert haben.

Auch die weiblichen Handarbeiten taugen, so wie sie jetzt, namentlich in den Monaten vor dem

Weihnachtsfeste, betrieben werden, den Augen ganz und gar nicht und bedingen wegen der damit verknüpften stundenlangen Benutzung künstlicher Beleuchtung, wegen der mit der vornübergebeugten Kopfhaltung verbundenen Blutstauung in den Hohladern des Halses, nicht minder durch die Verkürzung der Nachtruhe, die Entstehung der Kurzsichtigkeit und in schon kurzsichtigen Augen eine bedenkliche Zunahme derselben.

Wen nicht des Lebens bittere Not dazu treibt, unterlasse daher diese Beschäftigung, deren Nachteile durch den Genuss der damit beabsichtigten Ueberraschung in keiner Weise aufgewogen werden.

Ein gesundes Antlitz und frischer Humor ist für das Elternpaar ein willkommeneres Weihnachtsgeschenk, als ein auf solche Weise zustande gekommenes penelopeisches Kunstwerk. Wer zudem mit irdischen Glücksgütern gesegnet ist und Interesse an diesem Zweige des Kunstgewerbes findet, wird auch Berufene hierfür finden können, denen er gleichzeitig dadurch den Lebensunterhalt mit sichern hilft.

Eine noch grössere Unsitte, die auch bei unserer jungen Generation angetroffen wird, ist das Lesen im Bett, das sich, wenn die Lektüre eine „spannende“ ist, wie man sich kennzeichnend ausdrückt, stundenlang hinzieht und den so nötigen Schlaf verkürzt. Gar nicht zu reden von anderen Dingen, die aus der Erhitzung der Phantasie entspringen und an dem Auge sich offenbaren als subjektive Lichterscheinungen, als Unfähigkeit zu andauernder Nahearbeit und als Ent-

zündungen der Bindehaut, die sich auszeichnen durch ungewöhnliche Hartnäckigkeit und dadurch, dass sie allen sonst sicher zum Ziele führenden Behandlungsweisen trotzen. Eine Aufklärung über die Gefahren dieser namentlich in Pensionaten und Internaten häufiger vorkommenden und leider Gottes auch in den Schulen verbreiteten Unsitte durch den Arzt der Familie dürfte der beste Ausweg sein in der Schwierigkeit, in der sich die Eltern in dieser Hinsicht befinden.

Noch ein paar Bemerkungen seien mir gestattet über das Kapitel der Verletzungen.

Immer und immer sehen wir Verletzungen schwerster Art, die sich die Kinder selbst oder unter einander zufügen durch Spielen und Arbeiten mit Scheeren und Messern. Fast immer ist ein so verletztes Auge unrettbar verloren und bedroht auch durch Uebergreifen der Erkrankung das unverletzte Auge.

Auch beim Spielen mit Pulver, — das in manchen Gegenden von den Kindern zum Aufbau eines „feuerspeienden Berges“ benutzt wird —, kommen nicht so selten schwerere Verbrennungen des Auges vor.

Fügt es nun ein unglücklicher Zufall, dass nicht beide Augen gleich sehtüchtig waren und gerade das besser sehende vernichtet wird, so ist die Zukunft des armen Kindes eine sehr traurige.

Aengstliche Bewahrung, namentlich der kleinen Kinder, vor allen diesen Dingen und sachverständige Belehrung der grösseren über den zweckmässigen Gebrauch von Messer und Scheere und ähnlichen Ge-

brauchsgegenständen und Instrumenten sind die einzigsten Auskunftsmittel zur Verhütung dieser Gefahren.

Aber auch die Erwachsenen geben, ohne es direkt zu wollen, gelegentlich noch Veranlassung zur Zertrümmerung des Auges, indem sie Stock oder Schirm wagrecht unter dem Arm tragen oder Lufthiebe üben und auf diese Weise einem unerwartet Begegnenden oder im Gedränge Hinterhereilenden eine Zerreissung des Auges zufügen.

Uebrigens ist in allen derartigen Fällen sofortige ärztliche Hilfe auf das Allerdringlichste, schon im Interesse der Erhaltung des nicht betroffenen Auges, angezeigt. Unter allen Umständen aber ist jeder Versuch, selbstthätig oder durch Angehörige einzugreifen, ernstlich zu widerraten; sogar eine blose Besichtigung der verletzten Teile kann verderblich werden. Einzig und allein ist gestattet, bis zur Ankunft des Arztes, die Anwendung kühlender Umschläge mit brunnenkaltem und gründlichst ausgepumptem Wasser mittelst durchaus reiner Leinwand-Compressen. Jeglicher Druck auf das Auge ist dabei zu vermeiden. Auch ist es sehr gut, wenn der Verletzte bis zur Ankunft des Arztes mit beständig geschlossenen Augen in Ruhe verharrt auf einer möglichst wagrechten Unterlage.

Nur unter Beobachtung aller dieser Vorsichtsmafsregeln ist, wenn überhaupt, eine Rettung und teilweise Wiederherstellung möglich.

Dass auch bei der sogenannten Gelbsucht der Augen der Neugeborenen, der in früheren Jahrzehnten so viel Kinder zum Opfer gefallen sind, ärztliche

Hilfe unverweilt notwendig ist, darf ich wohl als allgemein bekannt voraussetzen, ebenso, dass zur Verhütung dieser Krankheit, die gelegentlich nach dem 10. oder 11. Tage nach der Geburt auftritt, neben peinlichster Reinlichkeit von Seiten der Wärterin die von dem verstorbenen Leipziger Frauenarzt Professor Credé empfohlene vorbeugende Behandlung von ungemein segensreichen Erfolgen gekrönt ist.

Auch die sogenannten Infektionskrankheiten des Kindesalters: Masern, Scharlach u. s. w. äussern sich entweder während ihres Bestehens oder in der Folge in geringeren oder schwereren Erkrankungen des Auges, die ebenfalls alsbaldigst ärztliche Hilfe erfordern.

In dieser Beziehung sei besonders noch der Hals- und Rachendiphtherie gedacht, die verhältnismässig oft eine sogen. Accommodations-Störung hervorruft von kürzerer oder längerer Dauer und auch bei Kindern mit normal gebauten Augen den zeitweiligen Gebrauch von Gläsern zur Unterstützung des Auges bei den Naharbeiten wünschenswert machen kann.

Zur Beruhigung wollen wir gleich hinzufügen, dass diese Nachkrankheit fast ausnahmslos nach mehreren Wochen oder Monaten in volle Genesung übergeht.

Das wäre in der Hauptsache, was wissenswert erscheinen dürfte für den Laien.

Vielleicht habe ich die an die Erörterung unseres Thema's von Ihnen geknüpften Erwartungen gar nicht oder in ungenügendem Mafse befriedigt.

Ich habe immer nur getadelt und nicht ein einziges mal an das Wort des Dichters gedacht: „Wer vor Anderen lange allein spricht, ohne dem Zuhörer zu schmeicheln, erregt Widerwillen.“

Andererseits hätte man billiger Weise — so höre ich einwenden — auch erwarten können zu hören, was in aktiver Weise zu Nutz und Frommen der Augen durch den Laien geschehen könnte, vielleicht durch Empfehlung von arzneilichen Mitteln, die einen stärkenden Einfluss auf das Auge ausüben.

Es thut mir herzlichst leid, dass ich eine derartige Illusion, die auch in unserer „fortschrittlichen“ Zeit noch viel Anhänger besitzt, zerstören muss durch die Bemerkung, dass es derartige Arzneimittel überhaupt bis jetzt nicht gegeben hat und auch jetzt noch nicht gibt. Auch die angeblichen Heilungen von Augenleiden, die, wenn völlig ausgebildet, im allgemeinen nur einer operativen Behandlung zugänglich sind, wie der sogen. graue Star, durch Medikamente, haben sich ebenso als Trug oder bewusste oder unbewusste Täuschung erwiesen, wie die angebliche Beseitigung desselben Leidens durch Anwendung der galvanischen Elektricität. Auch die Einreibung von Honig ins Auge, die als neuestes Star-Heilmittel selbst in gebildeten Kreisen Eingang gefunden hat, ist um nichts wertvoller, als die in Brasilien viel verwandte Einträufelung von Cineraria maritima-Absud.

Die beste Arznei-Vorschrift, die Jedermann für die Fernhaltung von Augenerkrankungen auch bei

sich selbst haben kann, ist, bleibt und wird bleiben die sogen. Prophylaxe.

Wir besitzen alle miteinander die Mittel dazu. Es liegt bei uns selbst, den Gefahren, denen wie der Gesammtkörper, so auch das wertvollste Sinnesorgan im heutigen Leben mehr ausgesetzt ist, als in der früheren Zeit, thunlichst aus dem Wege zu gehen durch opferbereite Förderung der Gesundheitspflege im allerweitesten Sinne, nicht minder aber dadurch, dass wir im eigenen Leben die ehernen Gesetze der Natur beachten. Sie bedingen wie das Gedeihen oder den vorzeitigen Untergang des einzelnen Menschen, so auch den Auf- und Niedergang von ganzen Völkern.

Auch das deutsche Volk ist nicht nur in seiner Wehrhaftigkeit, sondern auch in seinem Erwerbsleben stark bedroht durch die Zunahme der Kurzsichtigkeit, die ihrer Entwicklung nach in vielen Fällen mit Recht als eine Krankheit bezeichnet werden muss.

Es wäre verhängnisvoll, sollte die Meinung, die vor paar Jahren einmal ausgesprochen worden ist, dass die Gefahren der Kurzsichtigkeit entschieden übertrieben würden, zur Folge haben, dass die Staatsbehörden und Gemeindeverwaltungen erkalteten in dem Bestreben, die Grundsätze der Gesundheitspflege zur vollgiltigen Verwertung zu bringen durch Einrichtung luft- und lichtreicher Schulen, durch sinngemässen Ausbau der Unterrichtsmethoden, durch Förderung der Ferienkolonien u. s. w.

Viel ist in dieser Beziehung ja schon geschehen und der menschenfreundliche Eifer auch des Einzelnen

für seine Mitmenschen bethätigt sich alle Tage mehr und mehr in einem Grade, wie er in den häufig mit Unrecht so gerühmten „guten alten“ Zeiten nicht zu finden ist.

Eines freilich können und müssen wir auch selbst wieder von der Vergangenheit lernen, was gleichzeitig erklärt, wodurch trotz schlechter allgemeiner gesundheitlicher Vorbedingungen sich die Menschen vielfach gesund erhielten und ein hohes Alter erreichten; das ist Einfachheit und Reinheit der Sitten; Mässigkeit in Speis und Trank, Zufriedenheit auch im engbegrenzten Lebenszuschnitt.

Das war die Lebensweise der Besten unseres Volkes.

Das deutsche Volk hat, wie wenige, in seiner fast 2000jährigen Geschichte, Leid und Trübsal im reichsten Mafse durchkosten müssen. Auf deutschem Boden sind die wichtigsten Fragen des menschlichen Lebens in heissem Kampfe der Geister ausgefochten worden. Wir haben das feste Vertrauen, dass auch für die körperliche und geistige Wiedergeburt, die der alternden Menschheit Not thut, im germanischen Stamm die fruchtbaren Kräfte bereit gemacht werden. Den besten Wegweiser hierzu gibt uns der Wahlspruch unseres in jugendlicher Frische wirkenden erhabenen Landesherrn:

„Eifrige Pflege der Jugend
schafft rüstiges Alter.“

Buchdruckerei von Carl Ritter in Wiesbaden.

Ueber die habituelle Verstopfung

und ihre Behandlung
mit
Elektricität, Massage und Wasser.

Von
Dr. **Georg Hünerfauth.**

Zweite Auflage. Preis M. 1.60.

Rheumatismus und Gicht

und deren Behandlung
mit
Elektricität, Massage und Wasser.

Von Dr. **Gg. Hünerfauth.**

Preis M. 2.—

Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern.

Von Prof. Dr. **W. Ebstein,**
Geh. Medicinalrath u. Direktor der medic. Klinik in Göttingen.

Preis M. 2.—, eleg. geb. M. 2.80.

Die Fettleibigkeit

und ihre Behandlung nach physiologischen Grundsätzen.

Von Prof. Dr. **Wilh. Ebstein.**

Siebente sehr vermehrte Auflage. Preis M. 2.40.

Die

Verhütung des Kindbettfiebers.

Von
Dr. med. **H. Löhlein,**
ord. Professor d. Geburtshülfe u. Gynäkologie a. d. Universität Giessen.

Preis M. 1.—

Nahrungsmittsl-Tafel.

Von

Fritz Kalle.

Von der Königl. Preussischen, Grossh. Hessischen und anderen Deutschen, sowie der K. K. Oesterreichischen Schulbehörde für den Unterricht in Lehrer-Seminarien und anderen Bildungsanstalten angekauft oder empfohlen.

Zweite Auflage.

Mit erläuterndem Text. Preis M. 3.—

Ueber Volksernährung.

Ein Vortrag mit einer Farbentafel und einer Zahlentabelle.

Von

Fritz Kalle.

Zweite Auflage. — Preis M. —.60.

Die

Hauswirthschaftliche Unterweisung armer Mädchen.

Von

Fritz Kalle, Wiesbaden

und

Dr. Otto Kamp, städtischer Lehrer (Frankfurt a. M.)

Theil I M. 2.—. Theil II (neue Folge) M. 3.—

Ueber eiweissreiches Mehl und Brot

als

Mittel zur Aufbesserung der Volksernährung

Von

Professor Dr. **Wilhelm Ebstein,**

Geh. Medizinalrath und Direktor der Medizinischen Klinik zu Göttingen.

Preis M. —.80.

Hypnose und Suggestion

im Dienste der Heilkunde.

Von

Dr. **Ewald Hecker,**

Spezialarzt für Nervenkrankheiten in Wiesbaden und Johannisberg a. Rh.

Preis M. 1.20.

Die nervöse Herzschwäche

und ihre Behandlung.

Von

Dr. **Gust. Lehr,** Wiesbaden.

Preis M. 2.70.

Nervosität und Mädchen-Erziehung.

Von **Chr. Ufer,**

Konrektor d. städt. höheren Mädchenschule in Altenburg.

Preis M. 2.—

Geistesstörungen in der Schule.

Von **Chr. Ufer.**

Altenburg.

Preis M. 1.20.

Die Verbesserung unserer Wohnungen

nach den Grundsätzen der Gesundheitslehre.

Von **J. Schmölcke,**

weil. Architekt und Lehrer an der Herzoglichen Baugewerkschule in Holzminden.

Mit Illustrationen.

Preis M. 2.—, in engl. Einband M. 2.80.

Verlag von J. F. Bergmann, Wiesbaden.

Ueber die Lebensweise
der
Zuckerkranken.

Von Prof. Dr. **Wilh. Ebstein,**
Geh. Modicinalrath und Director der medic. Klinik zu Göttingen.
Preis M. 3.60.

Wie behütet man seine Kinder
vor
Tuberkulösen Drüsen- und Gelenkerkrankungen,
vor
Diphtherie und Gliederverkrümmungen?

Was kann man gegen die
Entstehung der Blutvergiftung, des Krebses und der Unterleibsbrüche thun?

Von
Dr. **Karl Roser.**
Preis M. 1.—

Lehrbuch der Athmungs-Gymnastik.

Anleitung zur Behandlung
von
Lungen-, Herz- und Unterleibsleiden.

Von
Dr. **Henry Hughes,** Bad Soden a. T.
Mit 47 Abbildungen. — Preis M. 3.—

Moderne Behandlung der Nervenschwäche und Hysterie.

Von Dr. **L. Loewenfeld,**
Spezialarzt für Nervenkrankheiten in München.
Zweite vermehrte Auflage. Preis M. 2.70.

Druck von Carl Ritter in Wiesbaden.